Le burn out : pistes pour s'en sortir ou l'éviter.
Journée d'approfondissement
Le mardi 28 septembre 2021, de 9h à 16h

Contenu de la formation
- Outil pour faire le bilan de votre situation ou aider votre entourage ;
- Exercices pratiques de prévention ou d'aide à la reconstruction : la respiration, EFT, la Cohérence Cardiaque, la sophrologie…

Objectifs de la formation
- Identifier diverses pistes de prévention et d'intervention,
- Expérimenter certains outils de prévention ou de reconstruction.

Méthodologie
principalement participative :
La journée est principalement axée sur des exercices pratiques, de regard sur soi, de partage en petits et grands groupes. La bienveillance et la confidentialité sont des maîtres mots de cette journée.

Public-cible
Tout professionnel de la santé.

Formatrice
Véronique Dayez ; Psychologue et infirmière :
- Praticienne en sophrologie : suivi individuel et collectif .
- Sensibilisée à de nombreuses méthodes comme la PNL, EFT, le Reiki, la réflexologie plantaire.
- Enseignante en Promotion sociale dans le secteur «bien-être».
- Formatrice dans le domaine du « mieux-être » : initiation à la sophrologie, techniques de gestion du stress, sensibilisation au burn out.
- Sophrologue, Maître de stage dans une école de Soins Infirmiers à Namur.

Lieu et adresse de la formation
HELHa - Jeanne d'Arc
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

Renseignements
Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne
https://cermed.helha.be/

Date limite d'inscription 14 septembre 2021

Prix 75 EUR* – Min : 12 / Max. 15 participants

N° de compte
NOUVEAU NUMERO : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- Domaines de la santé.

Communication
F26 – 2021 - Nom, Prénom

**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

CeREF SANTE
CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION
Haute École Louvain en Hainaut